Sacred Sex

Das intime Gebet

– Leseprobe –

Vivian Dittmar

Einleitung

Es gibt keinen Bereich menschlicher Erfahrung, in dem Himmel und Erde einander so nah kommen, wie in der Sexualität. Die Ekstase, die wir in der Lust erfahren können, ist himmlisch, der rohe animalische Urtrieb, der uns diese Lust erst erschließt, ist zutiefst irdisch. Hier kann unsere höchste Möglichkeit unserer tiefsten Kreatürlichkeit begegnen. Hier können sich diese beiden Pole auf immer neue, zuweilen magische, zuweilen auch sehr banale Art und Weise verweben.

Ja, Sex kann zutiefst banal sein. Je unbewusster und damit auch beliebiger Sex ausagiert wird, desto seelenloser wird er. Damit Sex heil(ig) wird, damit er ganz wird, muss er von Bewusstsein durchdrungen werden. In dem Moment, wo unser Bewusstsein unseren animalischen Trieb ganz durchdringt und in ihm aufgeht, geschieht jene Magie, die Sex heilig werden lässt.

Doch was ist heilig eigentlich? Der amerikanische Kulturphilosoph Charles Eisenstein definiert in seinem Buch

„Ökonomie der Verbundenheit" das Heilige als das, was einzigartig und verbunden ist. Mit dieser Definition grenzt er sich in meinen Augen auf wohltuende Weise von esoterischen, theologischen und mystischen Ideologien ab, ermöglicht aber dennoch eine differenzierte Betrachtungsweise des Heiligen. Das Gegenteil des Verbundenen und Einzigartigen ist laut Eisenstein das Getrennte und Standardisierte. Er beschreibt den Prozess der zunehmenden Trennung des Menschen als einen, der viele Jahrtausende zurückreicht und direkt mit der Menschwerdung selbst verbunden ist.[1]

Wenn wir Eisensteins Definition des Heiligen zugrunde legen – Verbundenheit und Einzigartigkeit –, ist Sex von Natur aus heilig. Es ist die tiefste, direkteste und schönste Verbindung, die wir auf körperlicher Ebene mit einem anderen Menschen erleben können. Und wenn es uns gelingt, uns frei von Konzepten, Schablonen und Perfektionsansprüchen darauf einzulassen, dann ist jede Vereinigung einzigartig.

Doch auch wenn das die ursprüngliche Natur der Sexualität ist, kennen viele Menschen heute nur Sex, den sie überhaupt nicht als heilig empfinden. Das ist auch nicht

verwunderlich, wenn wir bedenken, wie stark Sex immer wieder von Konzepten vereinnahmt wurde und wird – von Tabus, Idealen und Ansprüchen.

Zugleich sehnen sich immer mehr Menschen nach einer anderen Qualität im Sex. Sie sehnen sich nach einer tieferen Verbindung, die über die reine Befriedigung hinausgeht. Oft ist es nur eine leise Ahnung, die sie in sich tragen, dass Sex so viel mehr sein kann. Eisenstein sieht uns derzeit im Zeitalter der Rückverbindung. In allen Bereichen des Lebens suchen immer mehr Menschen den Weg zurück in einen Zustand der Verbundenheit. So auch in der Sexualität.

Ich habe lange gezögert, ein Buch über Sexualität zu schreiben. Neben den offensichtlichen Gründen, es nicht zu tun – schließlich ist es immer noch ein sensibles Thema –, wollte ich nicht neue Bilder in die Welt stellen, denen dann nachgeeifert wird, neue Konzepte, die sich dann zwischen dich und dein unmittelbares Erleben stellen könnten. Denn neben den völlig verzerrten Bildern der Pornoindustrie gibt es auch noch die Angebote der Tantrabewegung, die bei manchen Menschen ähnliche Prozesse ausgelöst haben: Ein neues, großes Ideal von Sex kommt in die

Welt, dem es nun gerecht zu werden gilt. Ich werde mich in diesem Buch daher so gut ich kann hüten, dir zu sagen, wie du Sex haben sollst, wie heilige Sexualität geht, wie sie richtig ist. In meinen Augen gebe ich dir damit nur ein weiteres Konzept, das dich wieder von dir und deinem Erleben trennt. Was ich jedoch tun möchte, ist dir Anregungen, Fingerzeige, Fragen und Einladungen geben, die dich ermutigen können, selbst tiefer, freier, bewusster und freudiger zu forschen.

Oft begegnet mir beispielsweise das Konzept, heilige Sexualität würde bedeuten, in tiefer Meditation ineinander zu versinken und so höchste spirituelle Ekstase zu erfahren. Um es gleich vorwegzunehmen: Das ist von meinem Verständnis heiliger Sexualität weit entfernt. Es kann eine Art sein, heilige Sexualität zu leben, doch es ist nur eine Spielweise in einem weiten Spektrum.

Das Buch ist in vier Teile untergliedert, in denen ich dich auf eine Reise durch das Thema heilige Sexualität einlade. Zahlreiche Übungen geben dir konkrete Anregungen, wie du das Beschriebene in dir entdecken kannst, wenn du das möchtest.

In Teil I, *Sex als Gebet*, befasse ich mich ausführlich mit der

Frage, was heilige Sexualität ausmacht. Hier stehen die Kräfte des Triebes, der Liebe und des Eros im Mittelpunkt. In Teil II, *Unser kollektives Erbe,* geht es darum, zu ergründen, was uns von dem natürlichen, an sich heiligen Erleben unserer Sexualität trennt – auch Jahrzehnte nach der sexuellen Revolution. Teil III, *Was uns wieder verbindet,* lädt dich auf eine Reise in das Schattenreich der Lust ein, denn hier verbergen sich oft wichtige Anteile unserer selbst. In Teil IV, *Alchemie,* stelle ich konkrete Bewusstseinswerkzeuge vor, die uns darin unterstützen, Sex als heiliges und heilsames Fest, als Gebet zu feiern. Doch was ist ein Gebet eigentlich?

Leseprobe Teil II: Unser kollektives Erbe

Unsere Sexualität wurde uns – in gewisser Weise – gleich zweimal gestohlen. Das erste Mal von den Moralvorstellungen der Kirche, die uns über Jahrhunderte Glauben machte, dass Sex etwas Schmutziges, Sündiges und Falsches sei. Das zweite Mal von den Auswüchsen der Pornoindustrie, die Sexualität im Laufe der letzten Jahrzehnte aus dem intimen Bereich herausgerissen und zu einem standardisierten Massenkonsumgut gemacht hat.

So unterschiedlich diese beiden Vereinnahmungen der Sexualität auch sind, sie haben doch eines gemeinsam: Sie dringen in den intimsten Bereich unserer Beziehungen ein und diktieren uns, wie wir diesen zu leben haben. Damit stellen sie sich zwischen uns und unser unmittelbares Erleben, rauben diesem seine Einzigartigkeit und damit seine Heiligkeit.

Wenn wir unserer Sehnsucht folgen, Sex jenseits von Aufgeilen und Energieentladung zu erfahren und in ein tieferes Erleben einzutauchen, begegnen wir unweigerlich auch jenen Aspekten, die genau dieses Erleben bislang verhindert haben. Wir stellen fest, dass unsere ureigene

authentische Sexualität unter verschiedenen Schichten vergraben liegt. Je nachdem, welchen Konditionierungen wir ausgesetzt waren, sind diese Schichten dichter oder weniger dicht. Und je nachdem, welche Erfahrungen wir bereits mit Sexualität hatten oder mit welchen wir in Resonanz sind, haben diese Schichten auch eine unterschiedliche Qualität.

In diesem Teil möchte ich auf drei Themen eingehen, die zwischen uns und unserer authentischen Sexualität stehen können, aus denen diese Schichten also bestehen können: überholte Tabus, falsche Bilder und alte Wunden. Diese drei Themen haben sehr unterschiedliche Qualitäten und stehen doch in einem engen Zusammenhang miteinander. Nicht jedes dieser drei Themen ist für alle Menschen gleich relevant. Doch die meisten Menschen, denen ich begegne, haben mit mindestens einem der drei Themen zu tun. Sie stellen unser gemeinsames Erbe im Bereich Sexualität dar. Der Weg zur heiligen Sexualität führt auch durch eine Auseinandersetzung mit diesem Erbe.

Was uns trennt:

- überholte Tabus
- falsche Bilder
- alte Wunden

Reise in die Unterwelt

Inzwischen dürfte klar sein, dass heilig für mich nichts mit abgehobenen Engelssphären zu tun hat. Das Lichte ohne das Dunkle ist in meinem Verständnis mehr scheinheilig als heilig. Wer wirklich am Heiligen interessiert ist, tut gut daran, sich all jenen Bereichen zuzuwenden, die im Verborgenen liegen.

Es ist die Reise in die Unterwelt, die uns ganz macht, die uns heil macht und die uns das Heilige erfahren lässt. Voraussetzung dafür ist, dass wir das, was uns dort begegnet, mit unserem Bewusstsein durchdringen. So etwas hört sich in der Theorie immer ganz toll an, doch wie geht das konkret? Wo geht es denn Bitteschön in die Unterwelt? Und vor allem: Wollen wir da wirklich hin?

Vom Kranken und Perversen

Ein guter Startpunkt, um uns mit der Frage nach der Unterwelt zu befassen, ist die Auseinandersetzung mit dem Thema kranke oder perverse sexuelle Praktiken. Da wird

es für die meisten Menschen ziemlich schnell ziemlich dunkel und damit auch ziemlich unangenehm. Die Schublade krank und pervers kommt da gerade recht, um alles hineinzustecken, was uns einfach ein bisschen zu gruselig ist und mit dem wir ganz gewiss nichts zu tun haben möchten. Fein säuberlich mit einer Reihe lupenreiner Absolutheitsansprüche versiegelt, haben wir uns mit dieser bewährten Strategie vor unserer eigenen Unterwelt in Sicherheit gebracht.

Doch wenn wir uns auf unsere ursprüngliche Definition des Heiligen besinnen, wird schnell klar, dass wir uns hier selbst austricksen: Abspaltung und Verbindung stehen einander diametral gegenüber, genauso wie Heilung nicht durch Verbannung geschehen kann. Ok, sagst du jetzt vielleicht, aber was ist, wenn mich das ganze perverse Zeug wirklich nicht interessiert? Das kann schon sein, nur kannst du es gar nicht wissen, solange du so eine starke Wertung damit verbindest. Deine eigene Psyche ist intelligent genug, es vor dir zu verbergen. Es ist wie mit den Absolutheitsansprüchen zum Thema offene Beziehungen und Sex zu mehreren: Wenn du hier eine Ladung hast, könnte es tatsächlich gesund für dich sein, dich damit auseinan-

derzusetzen – und sei es nur gedanklich.

Im Folgenden möchte ich dich zu genau so einer Auseinandersetzung einladen und dich auf einen kleinen Streifzug durch die sexuelle Unterwelt mitnehmen. Im Mittelpunkt steht dabei stets die Frage, was all das mit dem Heiligen zu tun haben könnte und inwiefern ein Erforschen dieser Bereiche uns hier weiterhelfen kann.

Natürlich ist es gut möglich, dass du im Anschluss sagst: Danke für den Einblick, ich bleibe doch lieber bei meinem Standardrepertoire, das mit dem Heiligen ist mir in dem Fall nicht so wichtig. Das ist natürlich in Ordnung. Auch meine Begeisterung, mich hier zu erfahren, ist zugegebenermaßen begrenzt. Doch die Auseinandersetzung mit diesen inneren Abgründen hat mein Verständnis heiliger Sexualität entscheidend bereichert und darf daher in diesem Buch nicht fehlen.

Es ist ja heute durchaus üblich, sich mit Sexualität zu befassen. Einschlägige Fernsehsendungen, Bücher, Magazine und Seminare vermitteln Wissen oder auch Techniken, wie Sexualität (noch) erfüllender sein kann. In den meisten Zugängen steht hier der Körper im Mittelpunkt: die unterschiedlichen Erregungskurven, erogene Zonen, Stimulationstechniken, Stellungen und vieles mehr. All das ist zweifellos wertvoll, solange es nicht dazu führt, dass wir den direkten Kontakt zu unserem eigenen Erleben verlieren, weil wir uns in irgendwelchen Techniken versteigen.

In diesem Buch liegt der Fokus jedoch woanders. Das liegt nicht daran, dass ich dieses Wissen nicht als wertvoll betrachte. Im Gegenteil: Ich möchte jedem wärmstens empfehlen, sich in diesem Bereich weiterzubilden, wobei ich die Bücher und Sendungen der Sexologin Ann-Marlene Henning einen guten Startpunkt finde.

Mir geht es in diesem Buch darum, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was sich in unserem Bewusstsein abspielt. Es geht mir um jene Werkzeuge, die eine Rolle spielen, wenn alles zuvor Erwähnte ausgeschöpft ist. Es geht

mir um die innere Dimension der Sexualität.

Hier stehen daher nicht erogene Zonen und Ähnliches im Vordergrund, sondern unser Atem, unser Bewusstsein und unsere Absicht. Wir begeben uns in Bereiche, mit denen du dich vielleicht noch nie bewusst befasst hast. Das kann seltsam, befremdend und vielleicht sogar frustrierend oder anstrengend sein. Ich werde versuchen, Phänomene zu beschreiben, über die wir normalerweise nicht sprechen und für die uns daher auch oft die Sprache fehlt.

Ich werde dich aus diesem Grund immer wieder im Text auffordern, das eine oder andere direkt auszuprobieren, denn was die Sprache nicht vermitteln kann, bedarf der unmittelbaren Erfahrung. Manchen Menschen gelingt es sehr schnell, über die Erfahrung Zugang zu feinstofflichen Phänomenen zu finden. Andere brauchen mehr Geduld, um Einbildung, Wahrnehmung und Zweifel zu sortieren. Unabhängig davon, wo du dich wiederfindest: Vertraue, dass deine Erfahrung genau die richtige ist. Die Wahrnehmung ist nicht ausschlaggebend für die Effektivität der Werkzeuge, und manchmal braucht es einfach eine Weile, bis diese nachzieht.

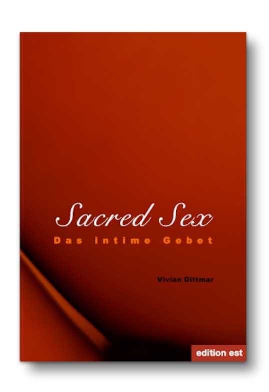
Vielleicht ist es auch seltsam oder etwas trocken, solche

Übungen durchzuführen. Es ist ein bisschen wie Fingerübungen auf dem Klavier: Wirklich Spaß machen sie nicht, sorgen aber dafür, dass ich beim Spiel die richtigen Bewegungsabläufe parat habe, ohne groß darüber nachdenken zu müssen.

Idealerweise kannst du in der tatsächlichen Praxis der Sexualität alles vergessen, was ich dir hier erzählt habe, und wirst es dennoch zur Verfügung haben. Doch damit das geschehen kann, musst du dich zunächst mit den Grundfertigkeiten vertraut machen.

Die hier vorgestellten Werkzeuge haben alle eines gemeinsam: Sie sollen dich befähigen, deinen Trieb und deine Liebesfähigkeit so zu kultivieren und auszurichten, dass sie sich auf kraftvolle Weise zu Eros verbinden können. Und sie sollen es dir ermöglichen, stabile und sichere Räume entstehen zu lassen, in denen die in Teil III beschriebenen Heilungsprozesse geschehen können.

– Ende der Leseprobe –



Buchbestellung

Auszug aus dem Buch:
Sacred Sex - Das intime Gebet
von Vivian Dittmar

Sexualität scheint so frei wie noch nie zu sein. Alles darf, nichts ist mehr tabu. Doch Sex kann so viel mehr als einfach nur geil sein. Dieses Buch ist eine Einladung in den heiligen Raum der Sexualität. Damit wir diesen betreten können, müssen wir alten Glaubensmustern, Konditionierungen und Ängsten ins Auge sehen. Damit wir dort sein können, müssen wir alle Konzepte über Sex hinter uns lassen und uns ganz auf diesen einen Moment einlassen. Dann erschließt sich Sex in seinem höchsten Ausdruck: als intimes Gebet.

edition est, 232 Seiten
ISBN 978-3-940773-18-0
ISBN ebook 978-3-940773-08-1



Als Autorin und Impulsgeberin für kulturellen Wandel engagiert Vivian Dittmar sich seit zwei Jahrzehnten für eine ganzheitliche Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen Gefühle & Emotionen, Der emotionale Rucksack, beziehungsweise, Das innere Navi und Echter Wohlstand.

www.viviandittmar.net